

CUBANSKE KURE

Hårtab: En gang om dagen skrælle og rives et stykke ingefær på ca. 2,5 cm. Gnid det godt ind i hovedbunden og lad det sidde 15. min. skyl med vand.

Slimhindebetændelse: Skræl et stykke ingefær og skær det i tynde skiver (ca. 2 spsk.). Kommes i en gryde sammen med 1/4 tsk. kanel, 1/2 tsk. citronskræl og en kop vand. Skal simre 5 min. og derefter afkøles. Sødes med en tsk. honning og drikkes.

Stress: Kom en tsk. passionsblomst (blomst, blade og stængel) i en kop kogende vand. Skal trække i 15. min. Sies og drikkes varmt lige før sengetid.
Advarsel: Virker søvndyssende og bør ikke indtages, før man skal køre bil eller arbejde med maskiner. Må heller ikke indtages af gravide.

Dårlig fordøjelse: Kom en tsk. tørret basilikum i en kop kogende vand og lad det trække 0-15 min. Drikke usødet lige efter måltiderne.

Diaré: 2 spsk. hakkede guavablade i et mørkt glas med låg og tilsæt 6 spsk. vodka. Lad det trække 10 dage ved stuetemperatur. Og si det. Tag 30 dråber hver time til diareen stopper. Miksturen kan holde sig i årevis.

7 BEDSTE URTER:

Passionsblomst: *Passiflora incarnata*: Mod stress.

Kamille: *Matricaria chamomilla*: Som beroligende middel. God til små børn, der får tænder. Bruges udvendigt som betændelses-, bakterie og svampedræbende middel.

Ingefær: *Zingiber officinale*: Som tonikum mod kronisk træthed. Mod impotens og hårtab, feber og slimhindebetændelse.

Hibiscus: *Hibiscus rosa-sinensis*: Moncada-klinikkens mest anvendte urt. Den bruges i (damp) både mod åndedraetsbesvær, lokalt til hudproblemer. I sirup mod hoste og slimhindebetændelse og som febernedsættende middel, speciel hos børn.

Basilikum: *Ocimum basilicum*: Mod feber, slimhindebetændelse, kolik og som fordøjelsesfremmende middel.

Morgenfrue: *Calendula officinalis*: bruges i olier til massage, i bade, til betændt hud og i tinkturer til mavesår og fordøjelsesproblemer. Bruges udvendigt som antiseptisk middel, til åbne sår og åreknuder og indvendigt mod parasitter.

Aloe Vera: *Aloe barbadensis*: Bruges udvendigt som svampe- og bakteriedræbende middel mod ar dannelse efter operationer, til hæmorider og mange hudproblemer. Bruges indvendigt i juice og sirup for åndedræts problemer, allergi, mavesår og parasitter.

Aloe gives som anti-inflammatorisk middel.